

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Menurut Institute (2010, hlm.79-80) daerah lumbal merupakan daerah vertebra yang sangat peka terhadap terjadinya nyeri punggung karena daerah lumbal paling besar menerima beban saat tubuh bergerak dan saat menumpu berat badan. Disamping itu, gerakan membawa atau mengangkat objek yang sangat berat biasanya dapat menyebabkan terjadinya cedera pada lumbal *spine*.

Menurut Shieljr (2009, hlm.80-85) Low Back Pain dapat disebabkan oleh berbagai kondisi. Kondisi-kondisi yang umumnya menyebabkan Low Back Pain adalah strain lumbal, iritasi saraf, radiculopathy lumbal, gangguan pada tulang (stenosis spinal, spondylolisthesis), kondisi-kondisi sendi dan tulang (spondylosis), dan kondisi-kondisi tulang congenital (spina bifida dan skoliosis). Diantara kondisi tersebut, telah diobservasi bahwa sekitar 90% pasien Low Back Pain mengalami spondylosis lumbal (Infomedia 2009, hlm.100-105).

Sedangkan menurut Redden (2009, hlm .90-95) Low Back Pain dibagi atas 2 bagian yaitu mekanikal dan non-mekanikal. Mekanikal Low Back Pain terdiri dari lumbal strain/sprain, spondylosis lumbal, piriformis syndrome, herniasi diskus, spinal stenosis, fraktur kompresi osteoporotik, spondylolisthesis, fraktur traumatik, dan penyakit congenital (skoliosis). Diantara kondisi tersebut, spondylosis lumbal menduduki peringkat kedua dengan persentase 10% dari mekanikal Low Back Pain sedangkan lumbal strain/sprain memiliki persentase terbanyak yaitu 70% dari mekanikal Low Back Pain.

Spondylosis lumbal merupakan penyakit degenerative pada corpus vertebra atau diskus intervertebralis. Kondisi ini lebih banyak menyerang pada wanita. Faktor utama yang bertanggung jawab terhadap perkembangan spondylosis lumbal adalah usia, obesitas, duduk dalam waktu yang lama dan kebiasaan postur yang jelek. Pada factor usia menunjukkan bahwa kondisi ini banyak dialami oleh orang yang berusia 40 tahun keatas. Faktor obesitas juga berperan dalam

menyebabkan perkembangan spondylosis lumbar (Infomedia 2009, hlm.110-115).

Spondylosis lumbar merupakan kelompok kondisi Osteoarthritis yang menyebabkan perubahan degenerative pada intervertebral joint dan apophyseal joint (facet joint). Kondisi ini terjadi pada usia 30 - 45 tahun namun paling banyak terjadi pada usia 45 tahun dan lebih banyak terjadi pada wanita dari pada laki-laki. Sedangkan factor resiko terjadinya spondylosis lumbar adalah factor kebiasaan postur yang jelek, stress mekanikal dalam aktivitas pekerjaan, dan tipe tubuh. Perubahan degenerative pada lumbar dapat bersifat asimptomatik (tanpa gejala) dan simptomatik (muncul gejala/keluhan). Gejala yang sering muncul adalah nyeri pinggang, spasme otot, dan keterbatasan gerak kesegala arah (Thomson 1991, hlm.79-81).

Akibat problematic Low Back Pain Spondylosis Lumbalis dapat terjadi gangguan gerak dan fungsi, oleh karena itu diperlukan intervensi fisioterapi. "Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerakan dan fungsi tubuhs epanjang rentang kehidupan dan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan listrik, elektrik dan mekanis, pelatihan fungsi dan komunikasi" (KEPMENKES RI No. 778/MENKES/SK/VIII, 2008).

Sebagai upaya untuk mengatasi keluhan Low Back Pain akibat Spondylosis lumbalis yaitu dengan metode Core Stability Exercise. Core Stability Exercise merupakan kemampuan untuk mengontrol posisi dan gerak dari trunk sampai pelvic yang digunakan untuk melakukan gerakan secara optimal dalam proses perpindahan, control tekanan dan gerakan saat aktivitas (Irfan, 2010, hlm.97-100).

I.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang tersebut ada beberapa masalah yang berhubungan dengan fisioterapi antara lain :

- a. Posisi duduk yang tidak benar, bekerja dalam posisi yang tidak baik. Kondisi ini umumnya akan mempengaruhi postur atau sikap tubuh, dan pada umumnya menyebabkan *imbalance muscle*, sehingga stabilitas otot

perut dan punggung bawah menurun. Hal ini sering menimbulkan mobilitas lumbal terbatas terutama saat gerak membungkuk dan *spasme* pada otot *erector spine* (Nourbakhsh & Arab 2002, hlm.112-120).

- b. Berdiri dalam jangka waktu yang lama, dengan posisi yang sama memiliki batas waktu 20 menit. Jika lebih dari batas waktu tersebut, maka perlahan-lahan elastisitas jaringan akan berkurang, otot menja ditegang, dan rasa tidak nyaman pada daerah punggung bawah (Arnita 2006, hlm.30-40).

I.3 Rumusan Masalah

Apakah *Core stability Exercise* dapat mengurangi nyeri pada penderita *Low Back Pain* akibat *Spondylosis Lumbalis*?

I.4 Tujuan Penulisan

Setelah mengetahui rumusan masalah tersebut diatas maka tujuan penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah untuk mengetahui keadaan nyeri pada penderita *Low Back Pain* akibat *Spondylosis Lumbalis* setelah dilakukan *Core Stability Exercise* sebanyak 10 kali terapi selama 5 minggu.